

月曜日

令和7年度藤が丘地区センター自主事業

リフレッシュ

シニア体操

申込期間
2/12~28

スローストレッチ（ゆっくり体操）は
こころと体の健康増進に最適です。



時 間：13時15分～14時45分

参加費：3,000円（全15回分）

定 員：60名

講 師：上田 宗孝先生、熊井 久美子先生

会 場：藤が丘地区センター 体育室

持ち物：体育館シューズ、
水分補給の飲み物、靴を入れる袋

■4/14,21,28 ■5/12,19,26

■6/2,9,16,23,30 ■7/7 ■9/1,8,22

お申込み・お問合せ

申込方法：2月12日～28日（先着順）

来館受付 2/12は10時～ 2/13以降9時～

電話 2/12 10時～

WEB 2/12 0時～

※複数の体操のお申込はできません。



藤が丘地区センター 電話 045-972-7021

<https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>

申込時にご提供いただいた個人情報は本講座に関する連絡等以外の
目的で使用することはありません。

駐車場はありませんので、車での来館はご遠慮ください。



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

〒225-0011 横浜市青葉区あざみ野2-9-22-302

TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573